

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-3	150.00	1.34	3.73	8.95	75
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Kepta vištienos filė	MA-23	140.00	33.75	20.32	23.47	412
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GS-7	100.00	5.18	4.15	28.04	170
Daržovių salotos su paprikomis	GS-7 (7)	96.00	1.37	14.27	6.14	158
Pomidorai/ agurkai	2	94.00	0.86	0.20	3.08	18
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			43.20	43.12	84.73	900
Iš viso (dienos davinio):			43.2	43.12	84.73	900

1 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-6	150.00	5.97	3.45	20.93	139
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Paukštiesios kepinukas	32	140.00	28.86	24.95	26.53	446
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	50.00	0.73	5.78	9.91	95
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			40.52	39.34	110.60	959
Iš viso (dienos davinio):			40.52	39.34	110.6	959

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-10	150.00	2.34	2.38	17.77	102
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Kepti varškiečiai (tausojantis)	M-7	240.00	30.61	30.99	57.64	632
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			33.65	33.82	90.46	801
Iš viso (dienos davinio):			33.65	33.82	90.46	801

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-1	150.00	1.59	3.52	9.41	76
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	200.00	35.05	26.26	17.01	445
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	G-1	150.00	3.33	6.32	22.16	159
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	98.00	5.44	6.31	8.63	113
Marinuoti agurkai	38	80.00	0.24	0.16	1.84	10
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			46.35	43.02	74.10	869
Iš viso (dienos davinio):			46.35	43.02	74.1	869

1 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	S-5	150.00	1.94	6.80	10.13	109
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Kepta žuvis	A-27	140.00	23.68	15.91	19.83	317
Makaronai	GS-52	150.00	0.21	4.37	0.48	42
Pekino salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvogų aliejumi	GS-19	100.00	5.31	6.44	10.52	121
Pomidorai/ agurkai	2	70.00	0.64	0.15	2.30	13
Vaisiai	1	150.00	0.60	0.60	19.50	86
Iš viso:			32.68	34.32	64.81	699
Iš viso (dienos davinio):			32.68	34.32	64.81	699

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi- vertė kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10	150.00	2.16	3.52	9.78	79	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	A-3	140.00	27.87	16.31	4.94	278	
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GS-7	100.00	5.18	4.15	28.04	170	
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	98.00	4.80	6.24	7.42	105	
Pomidorai/ agurkai	2	48.00	0.44	0.10	1.57	9	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	41.15	30.77	66.80	709
			Iš viso (dienos davinio):	41.15	30.77	66.8	709

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))
 Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

2 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi- vertė kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-6	150.00	5.97	3.45	20.93	139	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Maltas paukštiesienos šnicelis	35	140.00	27.96	35.28	22.82	521	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194	
Pekino salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvogų aliejumi	GS-19	100.00	5.31	6.44	10.52	121	
Marinuoti agurkai	38	90.00	0.27	0.18	2.07	11	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	43.56	50.30	106.29	1052
			Iš viso (dienos davinio):	43.56	50.3	106.29	1052

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))
 Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi- vertė kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-10	150.00	2.34	2.38	17.77	102	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Kepta vištienos filė	MA-23	140.00	33.75	20.32	23.47	412	
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	G-1	150.00	3.33	6.32	22.16	159	
Daržovių salotos su paprikomis	GS-7 (7)	96.00	1.37	14.27	6.14	158	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	41.49	43.74	84.59	898
			Iš viso (dienos davinio):	41.49	43.74	84.59	898

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))
 Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi- vertė kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	S-5	150.00	1.94	6.80	10.13	109	
Kiaulienos kepsnys	A-22	140.00	33.65	31.45	23.59	512	
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	G-1	100.00	2.22	4.21	14.77	106	
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir pupelėmis	GS-21	50.00	2.96	6.29	8.84	104	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	42.08	49.36	73.61	907
			Iš viso (dienos davinio):	42.08	49.36	73.61	907

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))
 Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi- vertė kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-3	150.00	1.34	3.73	8.95	75	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Kepta su garais riebi žuvis su krupais (tausojantis)	39	140.00	41.98	12.85	1.32	289	
Virtos perlinės kruopos	GS-6	100.00	10.10	6.20	75.86	400	
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	90.00	4.39	6.64	5.27	98	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	59.42	30.08	109.73	947
			Iš viso (dienos davinio):	59.42	30.08	109.73	947

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Direkoriaus pavaduotoja ugdymui
Rasa Augustinaitienė

Rugas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10	150.00	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Kiaulienos kepsnys	A-22	140.00	33.65	31.45	23.59	512
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194
Morkų salotos su česnakais	11	100.00	1.49	8.23	8.83	115
Marinuoti agurkai	38	100.00	0.30	0.20	2.30	12
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
		Iš viso:	41.65	48.35	94.45	980
		Iš viso (dienos davinio):	41.65	48.35	94.45	980

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

3 Savaitė, Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-1	150.00	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3	250.00	37.21	31.06	35.80	572
Daržovių salotos su paprikomis	GS-7 (7)	100.00	1.43	14.86	6.40	165
Marinuoti agurkai	38	100.00	0.30	0.20	2.30	12
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
		Iš viso:	41.23	50.09	68.96	892
		Iš viso (dienos davinio):	41.23	50.09	68.96	892

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-10	150.00	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Vištienos maitinis (tausojantis)	A-7	140.00	30.98	25.70	17.69	426
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	G-1	100.00	2.22	4.21	14.77	106
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	50.00	0.73	5.78	9.91	95
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	100.00	4.90	6.37	7.57	107
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
		Iš viso:	41.87	44.89	82.76	903
		Iš viso (dienos davinio):	41.87	44.89	82.76	903

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis, tausojantis)	10-5	150.00	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Varškės apkepas (tausojantis)	M-3	240.00	30.12	27.69	56.31	595
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
		Iš viso:	33.45	31.53	79.57	736
		Iš viso (dienos davinio):	33.45	31.53	79.57	736

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktorius pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

3 Savaitė, Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kca
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
			Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-8	150.00	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10
Žuvies maitinis	A-16	140.00	23.11	22.50	29.33	412
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194
Pekino kopūstų salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-17	100.00	6.00	6.45	8.64	117
Pomidorai/agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57
		Iš viso:	38.74	38.67	108.21	936
		Iš viso (dienos davinio):	38.74	38.67	108.21	936

4 Savaitė, Pirmadienis

Pietūs

Rugpj

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kJ	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Trinta moliūgų sriuba (augalinis, tausojantis)	S-5	150.00	1.94	6.80	10.13	109	
Kepta vištienos file	MA-23	140.00	33.75	20.32	23.47	412	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194	
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	100.00	4.90	6.37	7.57	107	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	45.25	38.60	92.35	898
			Iš viso (dienos davinio):	45.25	38.6	92.35	898

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktoriaus pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

4 Savaitė, Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kJ	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Sviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-1	150.00	1.59	3.52	9.41	76	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	MA-12	140.00	30.54	18.51	18.71	364	
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GS-7	100.00	5.18	4.15	28.04	170	
Daržovių salotos su paprikomis	GS-7 (7)	96.00	1.37	14.27	6.14	158	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	40.29	41.11	80.63	854
			Iš viso (dienos davinio):	40.29	41.11	80.63	854

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktoriaus pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

4 Savaitė, Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kJ	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	S-13	150.00	1.85	2.48	9.27	67	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa	47	360.00	20.69	41.79	78.35	772	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	23.24	44.72	102.67	906
			Iš viso (dienos davinio):	23.24	44.72	102.67	906

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktoriaus pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

4 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kJ	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Burokėlių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-3	150.00	1.34	3.73	8.95	75	
Pilno grūdo duona		20.00	0.30	0.05	2.05	10	
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29	140.00	24.65	26.29	8.22	368	
Bulvių košė (augalinis, tausojantis)	G-1	150.00	3.33	6.32	22.16	159	
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	90.00	1.32	10.41	17.84	170	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	32.25	47.41	75.50	858
			Iš viso (dienos davinio):	32.25	47.41	75.5	858

Pakruojo Atžalyno gimnazija (Dokumentas: 20 dienų valgiaraštis (Nemokamas maitinimas, 15-18 m.))

Direktoriaus pav. ugdymui, Rasa Augustinaitienė

4 Savaitė, Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energ. vertė, kJ	
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g		
Agurkų sriuba (augalinis, tausojantis)	S-12	150.00	1.64	2.78	11.93	79	
Troškinta žuvis (menkė) su morkomis, žaliaisiais žirneliais ir grietinele (35%) (tausojantis)	37	140.00	18.86	12.34	8.54	221	
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	GS-4	100.00	3.35	4.50	34.90	194	
Pekino salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvogų aliejumi	GS-19	100.00	5.31	6.44	10.52	121	
Pomidorai/ agurkai	2	100.00	0.91	0.21	3.28	19	
Vaisiai	1	100.00	0.40	0.40	13.00	57	
			Iš viso:	30.47	26.67	82.17	691
			Iš viso (dienos davinio):	30.47	26.67	82.17	691